

NOSSO BOLETIM

Cada vez mais opções esportivas

Academia: retorno do body pump

Spinning: mais opções de horários

Beach tennis: começam as aulas

Ginástica artística: nova sala

Tênis de mesa: espaço mais amplo

Futebol: volta do campeonato adulto

Vôlei: criação de mais turmas

Tênis: aulas para vários níveis

Editorial

Ainda mais opções de esportes

Este ano está começando do jeito que a gente gosta: com muito esporte! E os associados vêm ganhando cada vez mais opções para se manter em movimento. Novos horários, turmas e modalidades estão chegando para ampliar ainda mais as possibilidades de se exercitar. Uma das novidades para 2022 são as aulas de beach tennis, modalidade que vêm atraindo muitos nossos clubes. Outra aguardada notícia: a volta do body pump à nossa academia, que ainda atende a pedidos e oferece novos horários para o spinning. O vôlei também está estreando novas turmas e temos ainda a volta do campeonato de futebol adulto, para alegria dos praticantes das mais variadas idades. GA e tênis de mesa são outras modalidades com novidades, agora em espaços mais amplos. Ou seja, no Nosso Clube, só fica parado quem quer!

NOSSO CLUBE

Daniela Alonso

Preços especiais!

BALLET E JAZZ

Aulas em parceria com o Studio de Dança Daniela Alonso, uma das mais conceituadas escolas de dança do Brasil

**CONSULTE DIAS E HORÁRIOS NA SECRETARIA
OU PELO TELEFONE 3404.8466**

Expediente

Jornal informativo do Nosso Clube
Av. Ana Carolina Levy, 325 . Limeira . SP
Fone: (19) 3404-8466
www.nossoclube.com.br

Presidente
Ricardo Antônio de Lima

Jornalista Responsável
Marcos Paulino . MTB 23818

Produzido por Presscom Comunicação
www.presscomcomunicacao.com.br
presscomimprensa@gmail.com

Distribuição gratuita



INTELIGÊNCIA PARA GESTÃO



DIRETORIA 2022

Presidente: Ricardo Antônio de Lima

1º Vice-presidente: Carlos Alberto Ruberto

2º Vice-presidente: Paulo Eduardo Baraldi

3º Vice-presidente: Luiz G. Giraldeiro Neto

1º Secretário: Vinicius Fonseca Candiotto

2º Secretário: Alessandro Fernandes Jacon

1º Tesoureiro: João Batista de Souza

2º Tesoureiro: Fernando Fadel

Diretor Patrimônio: Rinaldo Luís Giacon

Diretor Social: Fábio José Ribeiro da Silva

Diretor Esportes: André Araújo Talarico

Dir. Rel. Soc. Culturais: Paulo M. Granzoto

Diretor Divulgação: José Renato de Lima

Consultor Jurídico: Alex A. P. Massola

Orador: Junia Mariano Rodrigues Pereira

Consultor: Sérgio Ricardo Boni

Eventos Sociais: Anderson Nascimento

Academia, Ginástica Art. e Rítmica: André A. Talarico

Basquete: Carlos Eduardo de Paula Lopes

Bocha: José Roberto Portioli

Bocha: Vito Fernando Ruberto

Futebol e Futsal: Eduardo Rigo

Futebol e Futsal: Giuliano Alexander Terrosal

Futebol e Futsal: Homero R. dos Santos Netto

Futebol e Futsal: Paulo Eduardo Machado Lucato

Futebol e Futsal: Rodrigo Adriano Novses

Snooker e Carteador: Milton Pereira de Souza

Lutas Marciais: Carlos Eduardo Higa

Natação: Luiz Antônio Fernandes de Lima

Natação: Warley Antônio Grotta Júnior

Tênis: Patrícia Pascon Souto Tancredi

Tênis: Luiz Carlos Sterzo Junior

Tênis: Murilo Rodrigues

Tênis: Camilla Cristiane Boldrin

Tênis de Mesa e Xadrez: Felipe Panaro

Vôlei: Denise Capace Coelho de Souza

Vaccine-se!

E não se esqueça de tomar todas as doses!

Somente a vacinação em massa contra a Covid-19 vai permitir que nossas vidas voltem ao normal. Não deixe de se vacinar.

E muito importante: não se esqueça da 2ª dose e da dose de reforço. Só elas vão garantir sua imunização total!



Ginástica artística conta com novas instalações para 2022

Atividades do tênis de mesa também ganharam mais espaço e conforto

As mais de 50 alunas e atletas de ginástica artística do Nosso Clube tiveram uma esperada novidade aguardando por elas na retomada das aulas e treinos, no dia 10 de janeiro: novas instalações. Uma iniciativa da Diretoria de Esportes conseguiu melhorar, de uma só vez, as dependências destinadas a duas modalidades.

Além da GA, o tênis de mesa também mudou de local. Agora está em um espaço já conhecido dos mesatenistas, mas que foi totalmente remodelado para garantir mais conforto. As aulas da GA, que aconteciam na quadra do Ginásio Azul, estão sendo ministradas na sala que vinha sendo utilizada pelo tênis de mesa, no mesmo

setor do snooker e do xadrez.

Deste modo, as ginastas passaram a contar com um espaço muito mais apropriado para suas atividades, dispoendo de ar-condicionado, piso emborrachado, sanitário e bebedouro, entre outras melhorias.

Já o tênis de mesa retornou à sala que anteri-

ormente ocupava acima do Ginásio Dr. Waldomiro Francisco. Porém, com as novas disposições, os mesatenistas podem contar com muito mais espaço, o que é fundamental para uma modalidade que vem crescendo muito no Nosso Clube. As inscrições para a GA e para o tênis de mesa devem ser feitas na secretaria.

Fotos: Divulgação



Nova sala da ginástica artística



Tênis de mesa também ganhou mais espaço

Horários

GA

Iniciação (6 a 10 anos): terça e quinta, às 8h30

Iniciação (5 a 10 anos): terça e quinta, às 9h30

Iniciação (7 a 12 anos): terça e quinta, às 19h

Avançados (8 a 14 anos): segunda e quarta, às 16h30

Avançados (7 a 12 anos): segunda e quarta, às 17h30

Treinamento: segunda e quarta, às 18h30

TÊNIS DE MESA

Aulas

Segundas e quartas: 16h30 às 17h30 e 17h30 às 18h30

Terças e quintas: 16h30 às 17h30 e 17h30 às 18h30

Sextas: 16h30 às 18h

Treino da equipe

Terças e quintas: 18h30 às 20h

Sextas: 16h30 às 18h

Sábados: 9h às 12h

ATUALIZE SUA CARTEIRINHA

ELA É UM IMPORTANTE INSTRUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO DO ASSOCIADO

Se precisar fazer sua primeira carteirinha do Nosso Clube ou renovar a antiga, procure a secretaria de segunda a sexta, das 8h às 18h, e aos sábados, das 8h às 12h.

A carteirinha é um instrumento de identificação do associado complementar à biometria. Por isso, é muito importante tê-la atualizada.

MAIS INFORMAÇÕES PELO TELEFONE 3404-8466 OU PELO WHATSAPP 99995-4900

NOSSE CLUBE

ACADEMIA

Uma estrutura moderna e completa
com planos muito atrativos



Confira todos os planos
em www.nossoclube.com.br



NOSSE CLUBE
100
100

Nosso Clube oferece aulas de beach tennis para associados

Atividades acontecem às terças, em 3 horários

Aulas de beach tennis são a nova opção esportiva que o Nosso Clube está oferecendo aos associados. As inscrições devem ser efetuadas na secretaria do clube. São disponibilizados três horários às terças-feiras: 7h30, 8h30 e 16h.

As aulas são ministradas pelo professor Fábio Macedo, em grupos de até três alunos.

Consulte taxas na secretaria ou pelo telefone 3404-8466.



Tênis disponibiliza aulas para quem quer aprender ou se aperfeiçoar

Estão abertas as inscrições para nossoclubinos a partir de 6 anos

Estão abertas as matrículas para as aulas de tênis no Nosso Clube, ministradas pelos professores Fábio Macedo, Carlinhos Soares e Pedro Dalfré, para associados a partir de 6 anos de idade.

As aulas, voltadas tanto para aqueles que já praticam quanto para quem deseja iniciar, oferecem atividades para os níveis iniciante, intermediário e avançado.

Os interessados devem se inscrever na secretaria, onde é possível conferir a disponibilidade de horários e se informar sobre taxas.



Vôlei inscreve associados maiores de 18 anos para aulas

Para participar, basta procurar a secretaria para se matricular

O Nosso Clube, atendendo à grande procura dos associados, disponibilizou mais uma quadra para a prática do vôlei. Ela está situada no Ginásio Azul, ao lado da quadra tradicionalmente utilizada pela modalidade.

Com isso, foi possível abrir novas turmas, em especial para os associados acima de 18 anos, de ambos os sexos, que desejam aprender os fundamentos do vôlei.

As aulas da categoria iniciante feminina são divididas em três turmas, com atividades a partir das 17h30, de segunda a sexta. Para o nível feminino avançado, não há vagas disponíveis no momento.

Homens que queiram ingressar na modalidade têm aulas às terças e quintas, às 19h30. Para aqueles que já dominam esse esporte, é possível se inscrever no nível avançado, com treinos também às terças e quintas, às 19h.

Para participar, basta se inscrever na secretaria do clube. Lembrando que as aulas e treinos do vôlei são exclusivos para os associados.

Futebol retoma campeonato adulto; inscrições abertas até 11 de fevereiro

Podem participar associados nascidos até 2007

O Campeonato Masculino de Futebol Adulto do Nosso Clube está de volta. Podem participar associados nascidos até 2007. Menores de 18 anos deverão ter a anuência do responsável no momento da inscrição. As inscrições são individuais e podem ser efetuadas até 11 de fevereiro, na secretaria do clube ou com o professor Carlos André. A taxa é de R\$ 20,00. Interessados em patrocinar as equipes devem procurar os diretores de Futebol. Os times serão formados por sorteio, sendo que cada patrocinador terá preferência para escolha de até três jogadores por equipe. Com previsão para início em março, o campeonato terá jogos aos sábados e domingos à tarde.



Mais opções: volta do body pump e novo horário para spinning

Aulas estarão à disposição a partir de fevereiro

A academia do Nosso Clube trará mais opções para os associados a partir de fevereiro. Uma delas é a volta do body pump, modalidade que promove o fortalecimento da musculatura das pernas, glúteos e membros superiores, deixando-os mais tonificados e definidos.

Também reduz a flacidez e trabalha o sistema cardiovascular. Melhora ainda a postura, a coordenação motora e a flexibilidade. As aulas serão ministradas pela professora Ismênia, a partir de 1º de fevereiro, às terças e quintas, às 7h.

Outra novidade é um novo horário para aulas de spinning, às segundas e

quartas, às 18h30. O início será em 2 de fevereiro. O professor será Matheus Müller, atleta de ciclismo. Essa modalidade é conhecida por possibilitar uma alta queima calórica. Também proporciona maior resistência, fortalece a musculatura e ajuda a eliminar o estresse, tudo isso com pouco risco de lesão, por ser de baixo impacto.

As inscrições para as aulas de body pump e para o novo horário de spinning devem ser efetuadas na secretaria da academia.

Mais informações pelo telefone 3404-8466 ou pelo WhatsApp 99996-8387.

Fotos: Divulgação



Academia passa a permitir que praticantes contem com personal trainers

Profissionais devem se cadastrar na secretaria do local

A academia do Nosso Clube passou a permitir que seus frequentadores estejam acompanhados de seus personal trainers durante suas atividades.

Para tanto, o profissional deverá se cadastrar na secretaria da academia, onde poderá se informar sobre os valores das taxas, que variam conforme a quantidade de alunos a serem orientados.

Mais informações pelo telefone 3404-8466 ou pelo WhatsApp 99996-8387.

**PERSONAL
TRAINER**